

Journée du Sommeil ; Evolution adaptative du sommeil et mode de vie

Table ronde - débat

Auditorium, 71 rue du professeur Henri Serre, 34090 Montpellier

GPS : Auditorium, 71 rue du professeur Henri Serre, 34090 Montpellier

Le 27 mars 2025 | 20h à 21h30

Le sommeil est un processus actif, fondamental pour le bien-être physique et mental. Il intervient de manière cruciale dans de nombreuses fonctions biologiques, notamment la consolidation de la mémoire et l'apprentissage, et la régulation métabolique et immunologique. Depuis l'apparition des premières formes de vie, il y a plus d'un milliard d'années, jusqu'aux grands mammifères, tous les organismes vivants présentent des variations de leur fonctionnement au cours des 24 heures, appelés rythmes circadiens. Chez les vertébrés, ces rythmes se manifestent par une alternance entre la veille et un état particulier, le sommeil, caractérisé par une diminution de la vigilance, une réduction des interactions avec l'environnement et des modifications spécifiques de l'activité cérébrale. Dans les environnements naturels, souvent hostiles, le sommeil a évolué pour répondre aux contraintes écologiques. Ainsi, certaines espèces marines, dorment avec un seul hémisphère cérébral, afin de maintenir leur flottaison et d'assurer leur respiration. D'autres espèces présentent un sommeil fragmenté ou polyphasique, alternant de courtes périodes de repos avec des phases d'activité, afin de surveiller d'éventuels prédateurs. Chez l'humain, le sommeil est normalement bi-phasique, caractérisé par une longue période de sommeil la nuit, et une courte en milieu de journée, la sieste. Cependant, dans un monde en constante mutation, le sommeil est de plus en plus perturbé. Les impératifs socioprofessionnels, l'exposition croissante à la lumière artificielle, les nuisances sonores et le dérèglement climatique modifient les rythmes biologiques et altèrent la qualité du sommeil. Ces perturbations sont associées à des conséquences parfois délétères, telles qu'une augmentation du risque de maladies chroniques, des troubles cognitifs, des accidents domestiques, industriels ou de la voie publique. Afin d'explorer ces problématiques, une conférence sera proposée par des médecins et des chercheurs experts dans le sommeil. Cet événement abordera des thématiques telles que l'évolution adaptative du sommeil chez les animaux en milieu hostile, les principaux troubles du sommeil liés à notre mode de vie et aux nouvelles technologies, et des recommandations pratiques pour améliorer la qualité du

sommeil, et ainsi préserver ce processus biologique indispensable à une bonne santé physique et mentale.

Orateur(s)

Admission

Yves, Dauvilliers, Professeur des Universités, Praticien Hospitalier, Responsable de Unité des Troubles du Sommeil - CHU de Montpellier - INM
 Claire Denis, Praticien Hospitalier - Unité des Troubles du Sommeil, CHU de Montpellier - INM
 Tugdwal Adam, Doctorant - Unité des Troubles du Sommeil - CHU de Montpellier - INM
 Alexandre, Derre, IR - Unité des Troubles du Sommeil - CHU de Montpellier - INM
 Paul-Antoine Libourel, CR - Centre d'Etudes Phytosociologiques et Ecologiques Montpellier, Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon - CNRS
 Sofiène Chenini, Praticien Associé - Unité des Troubles du Sommeil - CHU de Montpellier - INM

gratuit